

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือที่เรียกอีกนัยหนึ่งว่า การเจริญวิปัสสนากำหนดกำลังเป็นที่สนใจของพระพุทธรศาสนาิกชนชาวไทย และชาวต่างประเทศมีความสนใจมากขึ้น ยังมีผู้ที่เกิดข้อสงสัยว่า การเข้ามาฝึกอบรม ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับกันไปเป็นครั้งคราวตาม อปัณณกสูตร ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก นั้นมีการตรวจสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน อย่างไร การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในปัจจุบัน มีสำนักที่เปิดสอนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสี่อยู่หลายสำนัก ทั้งที่ดำเนินการโดยพระสงฆ์หรือคฤหัสถ์ ซึ่งแต่ละสำนักก็มีวิธีการวัดผลการปฏิบัติโดยการสอบอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับหลักการและความเชี่ยวชาญของอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน โดยในการสอบอารมณ์ดังกล่าวจะมีทั้งการสอบโดยปากเปล่า และการสอบอารมณ์โดยมีการจดบันทึก ทำให้การสอบอารมณ์ในแต่ละครั้งของการปฏิบัติแตกต่างกันไปในแต่ละสถานที่ ซึ่งก่อให้เกิดความสับสนเปล่า หรือเสียเวลา และขาดมาตรฐานในการวัดอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริงและที่สำคัญในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่มีโอกาสได้วัดพฤติกรรมของตนเองจากการปฏิบัติแต่ละครั้งเพราะขาดแบบในการประเมินผลด้วยตนเอง

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ คือ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีความถูกต้องตามหลักวิชาการเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์สำนักต่างๆ ที่มีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดมาตรฐานอย่างเดียวกันในการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดความรวดเร็วและเกิดประสิทธิภาพในการสอบวัดอารมณ์กัมมัฏฐาน รวมทั้งเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่พระสัทธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในด้านปฏิบัติสมาธิปฏิบัติและก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่พระพุทธศาสนาสืบไป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อพัฒนาเครื่องมือในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานของผู้ของปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบอารมณ์กัมมัฏฐานระหว่างก่อนและหลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบอารมณ์

กัมมัญฐานจากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานกับอารมณ์กัมมัญฐานจากการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานนานาชาติ สำนักวิปัสสนากัมมัญฐานวัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร และศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี จำนวน ๑๗๒ คน ส่วนอารมณ์กัมมัญฐานที่ศึกษา ได้แก่ วิปัสสนากัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยเป็นการสำรวจเกี่ยวกับอารมณ์กัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่สำนักวิปัสสนากัมมัญฐานวัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร และที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งเป็นแบบประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ประเด็นคำถามมีจำนวน ๔๖ ข้อ จำแนกเป็นประเด็นคำถามที่ใช้ในการวัดอารมณ์กัมมัญฐานด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จำนวน ๑๕ ข้อ ประเด็นคำถามที่ใช้ในการวัดอารมณ์กัมมัญฐานด้าน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ ข้อ ประเด็นคำถามที่ใช้ในการวัดอารมณ์กัมมัญฐานด้าน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีจำนวน ๑๒ ข้อ และประเด็นคำถามที่ใช้ในการวัดอารมณ์กัมมัญฐานด้าน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี จำนวน ๑๐ ข้อ ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการแจกแบบสอบถามแก่ผู้ปฏิบัติกัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ข้อมูลอีกส่วนหนึ่งเก็บรวบรวมโดยพระวิปัสสนาจารย์โดยการสัมภาษณ์และบันทึกคะแนนสอบอารมณ์ลงในแบบสอบถามฉบับเดียวกันกับที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานใช้ในการประเมินตนเอง

วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของประเด็นคำถามที่ใช้ในการวัดอารมณ์กัมมัญฐาน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องกันระหว่างประเด็นคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการจะวัด (Index of Item Objective Congruence = IOC) วิเคราะห์อำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของประเด็นคำถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ (reliability) หรือความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach วิเคราะห์เปรียบเทียบอารมณ์กัมมัญฐานระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานและวิเคราะห์เปรียบเทียบอารมณ์กัมมัญฐานจากการประเมินตนเองและการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ โดยใช้ Paired-samples t test

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการพัฒนาแบบสอบอารมณ์กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบสอบอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับการพัฒนาขึ้นได้ผ่านการสอบคุณภาพดังนี้

ผลจากการวัด ความสอดคล้องระหว่างประเด็นคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการจะวัด (IOC) ซึ่งเป็นการวัดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาพบว่า ดัชนี IOC ของประเด็นคำถามมีค่าต่ำสุดเท่ากับ ๐.๗๖ และมีค่าสูงสุดเท่ากับ ๑.๐๐ และจะเห็นได้ว่าประเด็นคำถามทุกข้อมีค่า IOC สูงกว่า ๐.๕๐ ซึ่งเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำที่ได้กำหนดไว้

ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกของประเด็นคำถามโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างประเด็นคำถามกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) พบว่า ประเด็นคำถามที่ใช้ในการวัดสติปัฏฐาน ๔ มีจำนวน ๔๖ ข้อดัชนีวัดอำนาจจำแนกของแบบทดสอบอารมณ์กัมมัฏฐานรวมกันทั้ง ๔ ด้าน มีค่าต่ำสุดเท่ากับ ๐.๔๖ และมีค่าสูงสุดเท่ากับ ๐.๗๖ โดยจะเห็นได้ว่าค่าอำนาจจำแนกของประเด็นคำถามทุกข้อมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ ๐.๒๐ ส่วนดัชนีวัดความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach มีค่าเท่ากับ ๐.๙๖ ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ ๐.๗๐ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าประเด็นคำถามทั้ง ๔๖ ข้อที่ใช้ในการสอบอารมณ์ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีอำนาจในการจำแนกและมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

ผลการเปรียบเทียบอารมณ์กัมมัฏฐาน ก่อนและหลังการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า อารมณ์กัมมัฏฐานด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐานหลังปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๘.๑๑, P = ๐.๐๐$) อารมณ์กัมมัฏฐานด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลังปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๔.๖๓, P = ๐.๐๐$) อารมณ์กัมมัฏฐานด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลังปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๖.๕๐, P = ๐.๐๐$) อารมณ์กัมมัฏฐานด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหลังปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๔.๘๓, P = ๐.๐๐$) เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมพบว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน หลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๗.๐๕, P = ๐.๐๐$)

ผลการ เปรียบเทียบคะแนนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานจากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานกับคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์โดย พระวิปัสสนาจารย์ พบว่า คะแนนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐานที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานกับคะแนนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้จากการประเมินโดยพระวิปัสสนาจารย์

มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ ($t = -0.0๓$, $P = 0.๙๖$) คะแนนสอบอารมณ์
 กัมมัฏฐานด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
 กัมมัฏฐานกับคะแนนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้จากการประเมินโดยพระวิปัสสนาจารย์ มีค่าเฉลี่ย
 ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ ($t = 0.0๔$, $P = 0.๙๖$) คะแนนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานด้านจิต
 ตานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับคะแนนสอบ
 อารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้จากการประเมินโดยพระวิปัสสนาจารย์ มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับ
 นัยสำคัญ ๐.๐๕ ($t = 0.๑๔$, $P = 0.๘๘$) คะแนนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานด้านธัมมานุปัสสนา
 สติปัฏฐานที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับคะแนนสอบอารมณ์
 กัมมัฏฐานที่ได้จากการประเมินโดยพระวิปัสสนาจารย์ มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ
 ๐.๐๕ ($t = -0.0๕$, $P = 0.๙๘$) เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม พบว่า คะแนนสอบ
 อารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับคะแนนสอบ
 อารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้จากการประเมินโดยพระวิปัสสนาจารย์ มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับ
 นัยสำคัญ ๐.๐๕ ($t = 0.๒๕$, $P = 0.๘๘$)

๕.๒ อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าแบบสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ได้รับ
 การพัฒนาขึ้นเป็นแบบสอบที่มีคุณภาพสูงทั้งนี้โดยพิจารณาจากความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา อำนาจใน
 การจำแนก และ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ดังนั้น แบบสอบฉบับนี้จึงเป็นแบบสอบมาตรฐานซึ่ง
 มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ทดสอบอารมณ์กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานใน
 สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักต่าง ๆ ได้ การใช้แบบสอบอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นครั้ง
 นี้จะช่วยให้เกิดความรวดเร็ว ประหยัดเวลา ประหยัดบุคลากร และเกิดประสิทธิภาพในการสอบ
 อารมณ์กัมมัฏฐาน โดยเฉพาะในกรณีมีข้อจำกัดด้านเวลาและจำนวน พระวิปัสสนาจารย์ซึ่ง
 เป็นผู้ที่จะทำการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพราะว่าผู้จัดโครงการวิปัสสนา
 กัมมัฏฐานหรือพระวิปัสสนาจารย์สามารถจะประเมินผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 ได้ด้วยการให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประเมินตนเองโดยใช้แบบสอบอารมณ์มาตรฐานที่ได้รับ
 การพัฒนาขึ้น

ผลจากการเปรียบเทียบอารมณ์กัมมัฏฐานในด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา
 นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานระหว่างก่อนและ
 หลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่าคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานหลังปฏิบัติ
 วิปัสสนากัมมัฏฐานมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์ก่อนปฏิบัติวิปัสสนา

กัมมัญฐานเหมือนกันทั้ง ๔ ด้าน ผลการวิจัยดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้อารมณ์กัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการในเชิงบวก นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าวิธีการที่นำมาใช้ในการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเป็นวิธีการที่มีประสิทธิผล วิธีการฝึกอบรมที่นำมาใช้จึงควรได้รับการนำไปเผยแพร่ต่อไป เพราะว่าเป็นวิธีการที่นำไปปฏิบัติแล้วได้ผลโดยทำให้อารมณ์กัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงปรารถนา

ผลจากการเปรียบเทียบอารมณ์กัมมัญฐานในด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบอารมณ์กัมมัญฐานที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานกับคะแนนสอบอารมณ์กัมมัญฐานที่ได้จากการประเมินของพระวิปัสสนาจารย์พบว่าคะแนนสอบที่ได้จากการสอบอารมณ์ทั้งสองรูปแบบมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันทั้ง ๔ ด้าน ผลการวิจัยดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่า การสอบอารมณ์กัมมัญฐานทั้งสองวิธีมีผลลัพธ์ที่เหมือนกัน กล่าวคือ การสอบอารมณ์กัมมัญฐานโดยวิธีการประเมินตนเองและการสอบอารมณ์กัมมัญฐานโดยการให้พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้สอบอารมณ์ ทำให้ได้ข้อมูลตรงกัน สอดคล้องกัน และสามารถใช้ทดแทนกันได้ แต่จะเห็นได้ว่าการสอบอารมณ์ด้วยการให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานประเมินตนเองโดยใช้แบบสอบอารมณ์มาตรฐานที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจะมีความได้เปรียบหลายประการ เช่น รวดเร็วกว่า ประหยัดเวลาได้มากกว่า และสามารถประเมินอารมณ์กัมมัญฐานได้ทุกเวลาและสถานที่ ผู้จัดโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัญฐานสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการสอบอารมณ์กัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ ข้อได้เปรียบประการสำคัญคือข้อมูลหรือคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์กัมมัญฐานสามารถนำไปวิเคราะห์ในเชิงวิทยาศาสตร์โดยการประยุกต์ใช้เทคนิคสถิติเพื่อตรวจสอบประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัญฐาน

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าแบบทดสอบอารมณ์กัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นแบบทดสอบที่มีคุณภาพสูงและเป็นแบบทดสอบที่ได้มาตรฐาน ดังนั้น จึงควรนำแบบทดสอบอารมณ์ฉบับนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสอบอารมณ์กัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานในการจัดโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัญฐานที่จัดขึ้นในอนาคต

เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์กัมมัญฐานหลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์ก่อนปฏิบัติวิปัสสนา

กัมมัญฐานเหมือนกันทั้งในด้านกายานุปัสสนาสติปัญฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน ดังนั้น จึงควรนำวิธีการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัญฐาน ๔ ไปใช้ในการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์ทั้งสองรูปแบบคือการประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานและการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์มีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันทั้ง ๔ ด้าน คือ กายานุปัสสนาสติปัญฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การสอบอารมณ์กัมมัญฐานทั้งสองวิธีให้ผลลัพธ์ที่เหมือนกันและมีความเที่ยงตรงเหมือนกัน ดังนั้น จึงควรสอบอารมณ์กัมมัญฐานโดยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานประเมินตนเองโดยใช้แบบสอบถามมาตรฐานที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เพราะว่าเป็นวิธีการที่มีความรวดเร็วกว่า ประหยัดเวลาได้มากกว่า ประหยัดบุคลากรได้มากกว่า รวมทั้งสามารถนำไปใช้สอบอารมณ์ได้ทุกเวลาและสถานที่ นอกจากนี้ ข้อมูลคะแนนที่ได้จากการสอบอารมณ์โดยใช้แบบสอบถามยังช่วยให้ผู้จัดโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัญฐานสามารถประเมินประสิทธิผลและประสิทธิภาพของโครงการได้สะดวกยิ่งขึ้น